

Budín de Arroz

Tiempo de Cocción: 55 minutos

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1 taza leche entera

1 taza agua

1 taza arroz, sin cocer

2 huevos grandes

1 taza leche evaporada

1 cucharadita vainilla

1/4 taza azúcar

1/8 cucharadita canela

Preparación

1. En una sartén, caliente la leche y el agua.
2. Añada el arroz, lleve a ebullición, baje la llama para cocinar a fuego lento. Revuelva la mezcla cada 10 minutos. Cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno, unos 30 minutos. En este paso, asegúrese de que el fuego esté muy bajo y vigile para evitar los derrames al hervir.
3. En un tazón grande, mezcle los huevos, 3/4 taza de leche evaporada, vainilla, y azúcar. Deje a un lado.
4. Agregue el 1/4 taza de leche evaporada a la mezcla de arroz.
5. Coloque 1 taza de la mezcla de arroz a la mezcla del huevo e integre bien, luego vierta esta mezcla al arroz restante.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|------------|
| Calorías | 190 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 60 mg |
| Sodio | 65 mg |
| Total de Carbohidrato | 29 g |
| Fibra dietética | 0 g |
| Azúcares totales | 11 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 6 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

6. Caliente el budín hasta que hierva, agitando constantemente. Saque del fuego y espolvoree la canela sobre el budín.

Origen: USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion (CNPP), Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals, 2000